

Document 04

pour

Hypnose de base : HYP100

Niveaux de conscience (conscient, subconscient, superconscient)

L'esprit conscient

Le conscient conscient implique la volonté et le raisonnement. Il rationalise les données. Il est critique et analytique. Il n'est pas capable de ressentir des émotions. Il juge et compare, en utilisant des pensées polarisées pour mesurer (*chaud/froid, humide/sec, clair/obscur, grand/petit, etc.*) (*chaud/froid, sec/humide, clair/obscur, grand/petit, etc.*) C'est la faculté critique de l'esprit. L'esprit conscient est rempli de volonté, de logique, de "il faut", de "je veux" et de "je dois".

Le subconscient

Le subconscient subconscient est une centrale électrique qui a deux objectifs distincts :

1 - Une volonté de vivre qui supervise les fonctions automatiques automatiques du corps. Grâce à cette capacité de supervision automatique, vous digérez les aliments et éliminez les déchets automatiquement, les cheveux et les ongles poussent automatiquement, votre cœur bat, et vous respirez même en dormant. C'est ce que l'on pourrait appeler le bureau d'études de l'esprit.

2 - Un vaste entrepôt qui sert de système de fichiers rempli de tout ce que vous avez jamais expérimenté ou perçu, y compris les émotions, l'imagination, les idées et les sentiments. l'imagination les décisions habitudes et la volonté. C'est ce que l'on pourrait appeler le secrétariat de l'esprit..

Grâce à la banque de données à grande vitesse qu'elle contient, vous passez automatiquement en revue ce qui a fonctionné ou non dans le passé, les décisions que vous avez prises et les résultats souhaités. décisions prises et les résultats souhaités. Tout cela se fait automatiquement et si rapidement que l'esprit conscient ne peut pas s'en rendre compte. conscient observe rarement le processus. Le subconscient est le siège de l'imagination. Au lieu de rationaliser de manière linéaire, il est émotionnel, holographique, non critique et enregistre fidèlement vos perceptions et perceptions erronées. C'est le département d'ingénierie l'imagination, le studio, le laboratoire, l'entraînement et les habitudes. et les habitudes. Il travaille automatiquement et impersonnellement pour atteindre ou empêcher les objectifs de succès et de bonheur ou de malheur et d'échec, en fonction de la programmation que vous lui donnez. Ce sur quoi vous vous attardez, qu'il soit positif ou négatif, est ce que vous informez votre moi créatif de son importance et de la nécessité de s'en occuper.

Vous êtes conditionné par votre environnement. les expériences passées, les perceptions et les décisions. Chaque expérience, perception, décision, action et idée est stockée dans les banques de mémoire du subconscient. dans les banques de mémoire du subconscient. Pour changer ou modifier un comportement Pour changer ou modifier un comportement, il faut présenter au subconscient des idées et des suggestions, des alternatives et des perspectives raisonnables, acceptables et dans son intérêt. et des suggestions, des alternatives et des perspectives qui sont raisonnables, acceptables et dans son intérêt.

Le superconscient

Le superconscient implique des processus d'interconnexion y compris la mémoire des espèces l'instinct et le code génétique. Cet aspect amorphe de l'être contient ce que Jung a appelé l'inconscient collectif les archétypes ou la conscience collective d'une espèce. Il s'agit d'un aspect mystique, spirituel et religieux de la capacité humaine.

La bataille entre la volonté et l'imagination

Lorsque le subconscient (*créativité et imagination*) et le conscient (*logique et volonté*) s'affrontent, le subconscient gagne toujours. Si vous décidez de retenir consciemment votre respiration jusqu'à votre mort, vous y parviendrez peut-être suffisamment longtemps pour vous évanouir, après quoi vous recommencerez automatiquement à respirer, à nouveau.... Faire en sorte que le subconscient travaille pour vous plutôt que contre vous, c'est prendre une longueur d'avance sur le succès !

Lorsque la volonté et l'imagination s'affrontent, l'imagination l'emporte toujours.

Exemple :

Imaginez une planche de 6 pouces de large et de 20 pieds de long, posée sur le sol. Vous pouvez facilement marcher sur toute la longueur de cette planche. Maintenant, imaginez une planche de 6 pouces de large et de 20 pieds de long, posée sur le sol. imaginez que cette même planche soit placée à 15 mètres de hauteur. Imaginez maintenant que vous marchez sur cette planche. Il se peut que vous hésitiez à traverser la planche à cette hauteur parce qu'un élément d'incertitude est entré dans la situation. Votre imagination a reconnu l'idée que "je pourrais tomber". Votre volonté pourrait vous forcer à traverser, mais votre imagination vous pousse à ne pas le faire. Si vous étiez incité à traverser un passage aussi long et étroit, votre imagination serait pleinement sollicitée. Si vous vous trouviez dans un immeuble en flammes à 40 pieds de hauteur et que l'on vous tendait une planche, vous auriez davantage envie de la franchir parce que l'imagination vous pousse à le faire. de traverser la planche parce que l'imagination de brûler sans essayer de de vous sauver vous propulserait en toute sécurité sur cette planche.

Lorsque vous réapprenez des méthodes efficaces d'accès à l'imaginationvous devenez plus conscient et un meilleur contrôle sur le fonctionnement interne de votre esprit.